SPORT AND RECREATION
Research Communiqués

No. 22 (September 1995)

Relationship of leisure and health

The Recreation Research Communiqué is designed to disseminate information obtained from studies and analyses conducted or funded by the Recreation Policy Branch.

In this issue we depart somewhat from the usual practice, and reproduce an article obtained from the World Wide Web Site of the Academy of Leisure Sciences. This paper is one of a series of White Papers prepared by the Academy. It has direct relevance to one of the major initiatives of the Sport and Recreation Division, that of increasing the level of physical activity in the Ontario population. Although the text is American in orientation, the message is nonetheless applicable to all nationalities.

Leisure's Relationship to Health

Recreation and leisure activities may be one of our best methods for curbing our rising medical costs. They may be one of our best investments in health and a satisfying lifestyle. In an era in which medical costs continue to escalate and our ability to provide medical care for all segments of the population has lessened, money spent on maintaining good health pays dividends.

According to the U.S. Health Care Financing Administration, the projected health care cost of $5,500 per citizen could be reduced significantly if more attention were placed on health and healthy living than on the treatment of illness. The Health Research Institute of Walnut Creek, California, says that costs can be reduced as much as 22% through effective wellness and fitness programs. Researchers in Australia and Canada estimate that modest levels of active recreation for adults may reduce their national health insurance costs by 10%.

The significance of recreation, physical activity and leisure to one's well being was first observed by scholars in ancient Egypt and Greece. The Egyptians believed recreation was essential to one's recovery from illness and trauma. The Greeks viewed it as critical to learning and good health in their ideal: "sound mind, sound body."

100-07683/

The value of recreation and physical activity to health and welfare for the young helped bring the playground movement to fruition in the earlier years of this century. The fresh air camps of the early 1900s were promoted by the New York press. Scores of organizations solicited funds to send children to areas where they could exercise and enjoy the benefits of being out-of-doors. Today's needs are no less.

Perhaps we have been expecting too much from the medical professions, seeing them as the basic health care providers when, in reality, they tend to be concerned mostly with treating illness, not with developing and maintaining good health. That is the view of social researchers Robert Ornstein and Paul Erlich, who argued that most of our gains in healthy living and longevity have resulted from better sanitation, cleaner water, better nutrition, safer food supplies, less hazardous workplaces, etc., not the activities of medical specialists. They believe that life expectancy is more affected by good nutrition, exercise and illness prevention than through the treatment of disease. Good health results from living in healthy environments and having good health habits, one of which is to enjoy leisure -- to recreate.

There are data which suggest that regular participation in active forms of recreation is one of the best guarantees to fitness and health, that physically fit people are better able to enjoy life to its fullest, are less prone to injury and have lower rates of heart disease. A 30-minute workout every other day lowers one's blood pressure and cholesterol levels. Regular exercise also aids in the prevention and management of osteoporosis and reduces depression.

According to industrial experts, based upon studies in Cincinnati, Los Angeles and Canada, fitness and wellness programs increase productivity (7%) while decreasing absenteeism (20%). Recreation and exercise are positive forces in managing stress which reduce the need for medication, doctor's office visits and psychiatric counseling. It is no wonder that industries which have wellness and fitness programs for their employees are able to reduce the cost of their medical care insurance. For those who dislike regimented programs of exercise, there is much to be said for recreation, for doing things for their own sake. This was the view of Dr. Paul Dudley White, the noted cardiologist who treated President Dwight Eisenhower after his heart attack. He encouraged Eisenhower to play golf for his health but not as a prescribed activity. He wanted him to do it because the President enjoyed it. White felt that some of the physiological benefits of the activity might be diminished if Eisenhower felt compelled to play the game, since the obligatory element might set in motion the same body chemistry processes associated with stress. Contemporary research has validated his observations. No living organism can exist in a stressed or flexed state indefinitely. Periods of relaxation are necessary and the recreative experience often provides that relaxation. It is one of the best means of breaking out of routines.

Leisure and successful aging are also interrelated. Researchers tell us that senior citizens live longer, remain in their homes longer and

participate more fully in community life when they have satisfying hobbies, various recreation pursuits and a positive leisure ethic. The economic benefits of these conditions are obvious; they reduce health costs as they increase the vitality and the independence of the individual.

When communities invest in parks and recreation, they invest in the health of their citizens. Parks are more than esthetic environments; they are places for relaxing, socializing and escaping the confinements of tenement houses and high-rise apartments. Industries and the military have embraced the concepts of recreation and exercise as critical elements in keeping fit, as a means of maintaining morale and increasing productivity. Recreation activities enable us to be in control of something which provides us with meaning and satisfaction. They enhance self-esteem and reinforce self-confidence.

Some environments are more conducive to the recreative experience than others. Parks happen to be one of those settings in which the more positive feelings of elation and satisfaction occur, where the restorative processes associated with leisure are enhanced. Roger Ulrich, Ulf Dinberg and B.L. Driver reported that after four to six minutes of exposure to natural environments, compared to the urban experience, significantly greater recuperation was evident on all physiological measures. They argue that even short leisure contact with nature is important to many urbanites in their ability to cope with annoyances and daily responsibilities. These experiences also seem to restore their physical energy

A similar finding was reported by Michael Blazey and Geoffrey Godbey. In observing and interviewing over 700 urban park users 55 years of age and older in 25 major parks in 5 major cities, they found that the mood or state of mind of the older resident was positively changed as a result of their park visits. Since these older citizens tended to walk to and from their homes to the park, there were also exercise benefits.

The bottom line, then, is that recreation, leisure and health are interrelated. Investments in parks, recreation and leisure services pay handsome health dividends. They contribute to our well being while reducing our need for medical care and treatment. The state of our health is largely determined by how we live each day. Incorporating recreation as a part of one's daily routines not only adds pleasure to life but also helps ensure it.

For more information, contact the Sport and Recreation Branch at (416) 314-7204.

TOP

| central site | feedback | search | site map | français |
| ministry home | contact us | related sites |

Ontario
This site maintained by the Government of Ontario, Canada

Copyright information: © Queen's Printer for Ontario, 1997
Last Modified: July 29, 1997

This information is provided as a public service, but we cannot guarantee that the information is current or accurate. Readers should verify the information before acting on it.

SPORTS ET LOISIRS

Communiqués de recherches

Communiqué nº 22 (Septembre 1995)

Relations entre loisirs et santé

Le communiqué *Recherches en loisirs* se propose de diffuser l'information qui se dégage des études et des analyses que la Direction de la politique des loisirs a réalisées ou financées récemment.

Dans ce numéro, nous nous écarterons quelque peu de la pratique habituelle afin de reproduire un article extrait du site web de l'Academy of Leisure Sciences. Cet article fait partie d'une série de livres blancs publiés par cette institut. Elle a une pertinence directe pour une des plus importantes initiatives de la Division des sports et des loisirs, à savoir l'augmentation du niveau d'activité physique au sein de la population de l'Ontario. Bien que le texte soit américain dans son orientation, le message peut néanmoins s'appliquer à toutes les nationalités.

Relation entre loisirs et santé

Les activités de loisirs peuvent se révéler une des méthodes qui permettront de contenir nos coûts médicaux croissants de la meilleure façon. Elles peuvent constituer un de nos investissements les plus profitables en vue de protéger la santé et un mode de vie satisfaisant. À une époque où les coûts médicaux ne cessent de grimper et notre capacité de fournir des soins à tous les segments de la population diminue, les sommes dépensées pour nous garder en santé produisent des dividendes.

D'après la Health Care Financing Administration américaine, le coût prévu de 5 500 $ par citoyen au titre des soins de santé pourrait être considérablement réduit si notre attention se portait davantage sur la santé et de saines habitudes de vie que sur le traitement de la maladie. L'Institut de recherche en santé de Walnut Creek, en Californie, soutient que ces coûts peuvent être diminués jusqu'à 22 pour cent par le biais de programmes «Mieux-être» et de conditionnement physique. En Australie et au Canada, les chercheurs estiment que de niveaux modestes d'activités physiques proposés aux adultes peuvent réduire de 10 pour cent leurs coûts d'assurance maladie.

Les savants de l'Égypte et de la Grèce antique avaient, les premiers, établi l'importance des exercices de détente, de l'activité physique et des loisirs pour le bien-être de l'individu. Les Égyptiens considéraient le délassement essentiel à la guérison et au rétablissement de l'équilibre corporel. Les Grecs pensaient que l'activité physique pavait la voie de la connaissance et de la véritable santé dans un idéal de vie que résume la maxime : «Un esprit sain dans un corps sain».

La valeur des loisirs et de l'activité physique pour la santé et le bien-être de la jeunesse a permis l'avènement du mouvement des terrains de jeu à l'aube de ce siècle. Dans les années 1900, la presse newyorkaise se faisait la championne des camps de pleine nature. Maintes organisations sollicitaient des fonds pour envoyer les enfants hors des grandes villes où ils pourraient éprouver les bienfaits de la vie en plein air. Les besoins d'aujourd'hui n'ont pas beaucoup varié depuis ce temps.

Peut-être avons-nous trop attendu des professions médicales, considérées comme pourvoyeuses de santé, alors qu'elles sont en réalité plus concernées par le traitement de la maladie que par la promotion et la protection de la santé. Celle-ci est du moins l'opinion exprimée par les spécialistes des sciences sociales Robert Ornstein et Paul Erlich qui soutiennent que la plupart de nos gains en matière d'hygiène de vie et de longévité sont dus davantage aux mesures d'assainissement, à une eau plus pure, à une meilleure alimentation, à des approvisionnements alimentaires plus sûrs et à des lieux de travail moins dangereux, etc., qu'aux interventions des spécialistes médicaux. Ils croient que l'espérance de vie est directement affectée par une saine alimentation, l'exercice et la prévention de la maladie plutôt que par le traitement de la maladie. La bonne santé est la conséquence d'une vie vécue dans un milieu propice à son éclosion et tenante d'habitudes aptes à récréer, dont les loisirs sont une composante.

Les données confortent la thèse selon laquelle une participation régulière à des formes actives de récréation est une des meilleures garanties de la condition physique de la santé. Des personnes en bonne forme sont davantage en mesure de tirer plein parti de l'existence et moins prédisposées aux lésions et aux maladies du coeur. Trente minutes d'exercice quotidien contribuent à faire baisser la tension et les taux de cholestérol. L'exercice régulier aide également à la prévention et au traitement de l'ostéoporose tout en réduisant l'exposition à la dépression.

Selon des experts industriels dont l'opinion se fonde sur des études menées à Cincinnati, à Los Angeles et au Canada, les programmes de conditionnement physique et de mieux-être sont un facteur d'accroissement de la productivité (7 pour cent) et de réduction de l'absentéisme (20 pour cent). Les loisirs et l'exercice ont une place primordiale dans la gestion du stress qui réduit le besoin de médicaments, de visites chez le médecin ou le psychiatre. Il n'est pas étonnant que les industries qui offrent des programmes de conditionnement physique et de mieux-être soient capables de réduire le coût de leur assurance santé. À ceux qui n'aiment pas les programmes dirigés s'ouvre l'univers des loisirs, moins contraignant. C'était l'opinion du Dr Paul Dudley White, le

réputé cardiologue qui avait traité le président Dwight Eisenhower après sa crise cardiaque. Pour amener le président à recouvrer la santé, il encouragea Eisenhower à jouer au golf sans en faire une obligation. Il voulait que le président entreprenne cette activité pour son plaisir. White pensait que certains bienfaits physiologiques s'atténueraient si Eisenhower en faisait une corvée. Il craignait en effet qu'un tel état d'esprit ne déclenche les mêmes processus de chimie corporelle qui sont associés aux situations de stress. La recherche contemporaine a validé les observations du médecin. Aucun organisme vivant ne peut exister indéfiniment dans un état de tension ou de stress. Des périodes de relaxation sont nécessaires et l'expérience récréative en crée souvent les conditions. Elle constitue un des meilleurs moyens de briser l'ordinaire.

Les loisirs entretiennent également un lien étroit avec un vieillissement normal. Les chercheurs nous confirment que les personnes âgées vivent plus longtemps, demeurent plus longtemps chez elles et participent activement à la vie de la collectivité lorsqu'elles ont des passe-temps satisfaisants, exercent différents loisirs et ont une éthique positive du plaisir. Les avantages économiques de ces conditions sont évidents; elles réduisent les coûts de la santé tout en renforçant la vitalité et l'autonomie de l'individu.

Lorsque les collectivités investissent dans des parcs et des terrains de jeu, elles investissent dans la santé de leurs citoyens. Les parcs sont bien plus que des environnements esthétiques; ce sont des lieux propices à la détente, à la vie sociale et à l'évasion des bâtiments clos et des tours d'habitation. Les industries et l'armée ont adopté les concepts de loisirs et d'exercice comme des facteurs déterminants pour le maintien du moral des troupes et les gains de productivité. Les activités de loisirs nous permettent de maîtriser les éléments qui donnent un sens à notre vie et qui nous donnent satisfaction. Ils contribuent à renforcer le sentiment d'estime et de confiance en soi.

Certains environnements sont plus favorables que d'autres à l'expérience récréative. Les parcs sont un de ces lieux où les sentiments de jubilation et de satisfaction peuvent éclore et où les processus restaurateurs associés au loisir sont amplifiés. Roger Ulrich, Ulf Dinberg et B.L. Driver ont signalé que, par comparaison avec un milieu urbain, un laps de quatre à six minutes d'exposition à un milieu naturel suffisait à faire apparaître des signes de récupération mesurables par tous les dosages physiologiques. Les chercheurs font valoir que même un bref contact avec la nature est important pour que des citadins puisse être en mesure de faire face aux agressions de la vie urbaine et aux poids des responsabilités. Ces expériences semblent également restaurer leur énergie physique.

Une constatation similaire est confirmée par Michael Blazey et Geoffrey Godbey. En observant et en interrogeant plus de 700 usagers des parcs urbains âgés de 55 ans et plus dans 25 parcs majeurs de cinq grandes villes, ils ont pu conclure que l'humeur ou l'état d'esprit des plus anciens résidents se modifiait positivement par effet de leur promenade au parc. Le trajet de la maison au parc

était également pour eux un exercice salutaire.

Il faut donc conclure que détente, loisirs et santé sont interdépendants. Les investissements dans des espaces verts, des terrains de jeux et des services de loisirs sont source de dividendes dans le domaine de la santé. Ils contribuent à notre bien-être tout en réduisant notre besoin de soins et de traitements médicaux. Notre état de santé est largement déterminé par nos modes de vie quotidiens. Intégrer le loisir au quotidien donne à la vie du piquant mais contribue encore plus à la préserver.

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec la branche Sports et Loisirs au (416) 314-7204.

HAUT

| **site principal** | **commentaires** | **recherche** | **plan du site** | **english** |
| **page d'accueil du ministère** | **pour nous contacter** | **sites connexes** |

Ontario
Ce site est mis à jour par le gouvernement de l'Ontario, Canada.

Renseignements sur les droits d'auteur : © Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 1997.
Dernière mise à jour : 18 juillet 1997.

Les renseignements de ce site sont fournis à titre de service au public. On ne peut garantir que l'information est à jour ou exacte. Les lecteurs devront vérifier l'information avant de s'en servir.